

## Les besoins vitaux des êtres humaines.

### 1/ Comment reconnaître ce qui est vivant ?

- Recueil de conceptions : Poser la question et faire écrire les hypothèses dans le cahier de sciences.
- Distribuer l'image 1 + projeter au TNI + questionnaire.
- mise en commun
- Trace écrite.

Les êtres vivants :

#### 1/ Les caractéristiques :

Les êtres vivants naissent, grandissent et meurent.

Les caractéristiques sont : naître, grandir, mourir.

|   |  |
|---|--|
| Ils sont vivants  | Ils ne sont pas vivants.                           |
| Cours, chien, arbres, fleurs, abeilles, singes, poissons... | Rivière, pierres, nuages, soleil, ordinateurs, ... |

### 2/ Quelles différences entre les êtres vivants et les êtres humains ?

- recueil de conceptions.
- Diaporama + images.

#### 2/ Les êtres humains.

Les êtres humains sont vivants : Ce sont des animaux.

Mais les êtres vivants sont très intelligents. Ils pensent et parlent de choses complexes. Ils peuvent lire, faire des calculs. Ils créent des œuvres d'art.

|  |                                |                                  |
|--|--------------------------------|----------------------------------|
| Les êtres humains sont capables de ... | Un animal qui en est capable : | Un animal qui en est incapable : |
| Communiquer                            |                                |                                  |
| Construire un habitat                  |                                |                                  |

|                               |  |  |
|-------------------------------|--|--|
| Lire                          |  |  |
| Faire cuire sa nourriture     |  |  |
| Utiliser des outils           |  |  |
| Fabriquer des objets élaborés |  |  |

### **3/ Les besoins vitaux des êtres vivants**

→ Diaporama.  
Besoins vitaux

#### 3/ Les besoins vitaux des êtres vivants.

Pour rester en vie, les êtres vivants ont besoin de respirer, de boire et de manger.

#### **Les autres besoins pour bien vivre**

1/ Observation de l'état de notre corps avant et après une course longue. (Voir séance d'EPS)

#### **Entraînement course longue.**

Séance 1

| Comment j'étais avant de courir                                   | Comment je suis après.  |
|---|---|
| Je suis en forme<br>Je me sens propre, normal.<br>Je n'ai pas mal | Fatigué<br>J'ai soif<br>J'ai chaud<br>Je transpire<br>Je suis essoufflé<br>J'ai des courbatures |

2/ En classe.

*Bilan et mise en commun.*

*Comment améliorer nos performances ?*

→ *bien s'entraîner = bouger*

→ *bien dormir*

→ *bien manger*

→ *se laver*

## Les besoins humains.

### 1/ Dormir

#### 1/ Lecture documentaire

##### **Pourquoi faut-il dormir ?**

Il faut dormir pour récupérer. Le corps a besoin de repos, car dès qu'on manque de sommeil, on s'énerve pour rien, on a du mal à se concentrer et on ne tient pas en place.

Pendant le sommeil, le cerveau mémorise et organise ce qu'il a appris dans la journée. Le corps fabrique aussi des substances qui lui permettent de grandir ou de réparer les cellules usées.

##### **Que se passe-t-il quand tu dors ?**

Quand tu dors, ta température baisse, ton cœur bat moins vite et ta respiration est plus lente. Pendant un moment, tes muscles restent toniques : tu pourrais dormir debout sans tomber ! Mais au bout d'une heure trente environ, tes muscles se relâchent. Ta respiration s'accélère. Sous tes paupières, tes yeux s'agitent et ton visage s'anime. Dans ton cerveau, ça s'active : tu es sûrement en train de rêver.

| Bébé            | 1-5 ans | 6-13 ans | 14-17 ans | 18-25 ans | Adulte | +de 65 ans |
|-----------------|---------|----------|-----------|-----------|--------|------------|
| 12-17h par jour | 10-14h  | 9-11h    | 8-10h     | 7-9h      | 7-9h   | 7-8h       |

#### 2/ Trace écrite

J'ai \_\_\_\_\_ ans, donc j'ai besoin de dormir \_\_\_\_\_ à \_\_\_\_\_ heures par nuit.

Pour aller à l'école, je me lève à \_\_\_\_\_.

Donc je dois me coucher entre \_\_\_\_\_ et \_\_\_\_\_.